

**HAMBURGUESA DE POLLO CASERA** 1 porción**INGREDIENTES**

- 4 unidades pequeñas de pepinillos, en vinagre, en conserva [12 g]
- 1 unidad mediana de tomate maduro, crudo [140 g]
- 1 cucharada de café de aceite de oliva, virgen [2 g]
- 1 cucharada sopera de perejil, fresco [3 g]
- 1 diente de ajo, crudo [4 g]
- 1 guarnición de espinaca, hervida [125 g]
- 1 filete de pollo, pechuga, sin piel, crudo [175 g]
- 1 bimbollo de bimbollos Bimbo [Pan para hamburguesa] [56 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Engrasar ligeramente la sartén y cocinar la hamburguesa a la plancha de dos a tres minutos por cada lado.
- 2º Mezclar la pechuga de pollo troceada, sal y pimienta al gusto, una ramita de perejil fresco y las espinacas, triturar hasta tener una mezcla homogénea.
- 3º Acompañar con el tomate y los pepinillos.
- 4º En una sartén poner a calentar el aceite y echar el ajo prensado o picado muy fino. Cuando empiece a soltar su aroma añadir las espinacas bien lavadas y escurridas, rehogar durante unos 3 minutos, retirar de la sartén escurriéndolas muy bien y reservar.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [479 g]	% DDR
ENERGÍA	88 kcal	422 kcal	21 %
GRASA	2 g	10 g	15 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	13 %
COLESTEROL	23 mg	111 mg	37 %
SODIO	98 mg	469 mg	20 %
H. CARBONO	7 g	33 g	11 %
AZÚCARES	2 g	9 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	6 g	23 %
PROTEÍNA	10 g	47 g	—